

Ce trebuie să fac dacă am intrat în contact direct cu o persoană diagnosticată cu COVID-19?



Ești **contact direct** dacă te-ai aflat în prezența persoanei respective începând cu 48 de ore înainte de apariția simptomelor, sau începând cu 48 de ore înainte de realizarea testului la asimptomatici, fără măsurile de protecție necesare și:

Acordând îngrijiri persoanei respective sau intrând în contact cu secrețiile sau fluidele acesteia



Îngrijirea sănătății/Sănătate publică/Mediul familiei

Aflându-te în același loc la mai puțin de 2 metri și pe o perioadă totală acumulată de peste 15 minute în 24 de ore



Mediul comunitar

Dacă ai avut **contact direct** cu o persoană diagnosticată cu COVID-19, trebuie să urmezi instrucțiunile de mai jos:

Rămâi acasă, de preferat în camera ta, timp de 10 zile de la ultimul contact

Limitează pe cât posibil ieșirile din cameră și evită contactul cu restul persoanelor care locuiesc în casă

Intensifică la maximum măsurile de prevenire. Dacă trebuie să ieși din cameră, folosește o mască chirurgicală

Fii atent/ă la apariția simptomelor (febră, tuse, dificultăți de respirație) în timpul celor 10 zile de carantină și în următoarele 4 zile după terminarea acesteia

Spală-te pe mâni cât mai des

Dacă este posibil, nu utiliza aceeași baie cu restul persoanelor care locuiesc în casă



Trebuie să te organizezi în așa fel încât să nu ieși din casă, cu excepția cazului în care este absolut necesar, iar în acest caz trebuie să porți o mască chirurgicală.



- Înainte de apariția simptomelor sună la centrul de sănătate de care aparții sau la numărul de telefon de referință din comunitatea autonomă de domiciliu și anunță faptul că ești contact direct.
- Dacă ai senzația de dificultate de respirație, agravare sau senzația de gravitație, sună la 112.
- Pentru mai multe informații consultă "Recomandări pentru izolarea la domiciliu în cazurile ușoare".